



浜辺だより

☎ 64-1600

令和 6 年 6 月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



アジサイの花が色づき始め、梅雨の気配を感じるようになりました。

体調を整え、暑い夏に備えましょう😊



お知らせ（令和 6 年 6 月～診療報酬改定）

令和 6 年度の診療報酬改定により、生活習慣病については個人ごとの「生活習慣病療養計画書」が必要になりました。



具体的には、高血圧症、糖尿病、脂質異常症のいずれかに該当する場合、個々に応じた生活指導箋を医師が作成し、指導内容を説明したあと直筆のサインをいただくことになります。

このため 6 月～7 月は、診療時間に遅延が生ずる可能性があります。

改訂の趣旨をご理解いただき、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



すこやかに生きるためのヒント

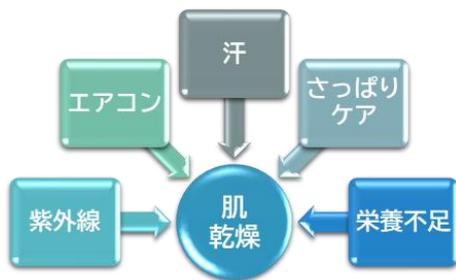
（参考資料：花王 HP、資生堂 HP）

～ 紫外線対策だけじゃなかった！ 夏の肌をすこやかに保つポイント ～

乾燥する秋～冬は「保湿ケア」をしても、暑くなってくる春～夏は、「日焼け対策」や「さっぱりすっきりケア」という方は、要注意！？ 夏も肌を乾燥させてしまう原因は意外と多いんです。



夏の肌が乾燥する要因



エアコンの効いた室内は湿度が低下し、肌のもっとも表面にある角層から水分を奪い、乾燥させてしまいます。

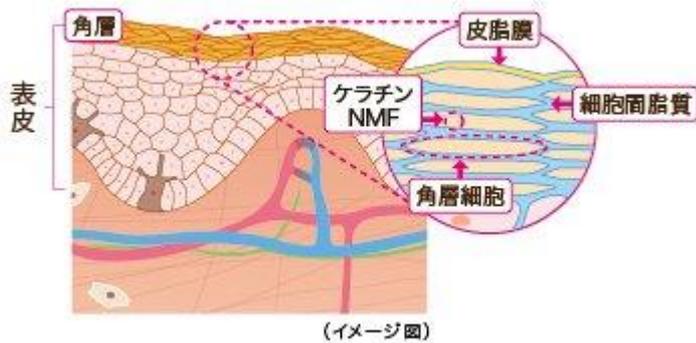
夏は体温を調整するために汗をたくさんかきます。汗が蒸発するときに角層の水分も一緒に奪われてしまうので、乾燥が進みます。

日焼けをすると肌の表面にある角層細胞がダメージを受け、水分を保つ働きが損なわれて乾燥が進みます。

毎日の洗顔でゴシゴシ洗って皮脂を落とし切ってしまう「すっきり洗顔」や、「夏はべたつくから」と、朝晩のスキンケアで、乳液やクリームを省く「さっぱりケア」を続けていると、肌の水分と油分のバランスが乱れ、乾燥しやすくなってしまいます。

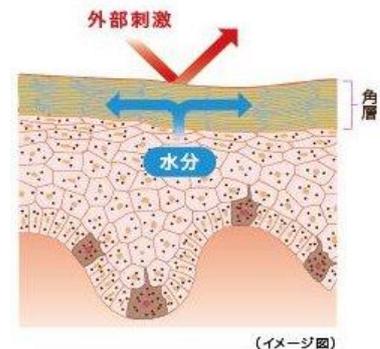
暑くなると冷たい飲み物や、あっさりとした食べ物ばかり選びたくなりますが、冷たいものばかりでは身体を冷やし、血流が滞りがちになり代謝が低下してしまいます。また、あっさりとした食べ物ばかり選んでいると、タンパク質やビタミン・ミネラルといった栄養素が不足しがちになり、肌の乾燥にもつながります。

表皮の構造と働き



表皮は、厚さが平均約 0.2 ミリのとても薄い膜です。肌の一番外側にあり、外部からの異物の侵入や体の水分の蒸散を防ぐバリアとなって、内部を保護しています。

角層は表皮の最表面にあります。
その厚さは平均約 0.02 ミリ、食品用ラップ程度の非常に薄い膜ですが、バリア機能と保湿機能という大切な役目を果たしています。



夏の肌をすこやかに保つために

皮脂膜は、肌表面からの過剰な水分の蒸散を防ぎ、うるおいを保ちます。このため、皮脂膜が適度にある肌はしっかりとうるおい、なめらかな肌触りになります。

しかし、皮脂が多すぎると、脂っぽくベタついた感じとなり、汚れがつきやすくなったり、ニキビができやすくなったりします。

逆に、少なすぎると、カサついたりして、肌を保護する力も弱まってしまいます。水分と油分のバランスが整い、角層がうるおうと、皮脂の過剰分泌を抑えることができます。

毎日のスキンケアは、せっけんや洗顔料をたっぷり泡立ててやさしく洗い、化粧水だけでなく、乳液やクリームを使用して油分を補いましょう。肌のコンディションや、環境に合わせた保湿ケアが大切です。

また、表面を保護するだけでなく、タンパク質やビタミンなど、バランスのよい食事や十分な睡眠を心がけ、肌を内側からケアしていきましょう。



ボディケアもお忘れなく😊

～ わたたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	●	●	●	休	●	★
13:30～17:00	●	●	●	休	●	★

【休診日】木曜、日曜、祝日

★土曜は 8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。

